**在爱与理解中建立有效亲子沟通**

**课程介绍：**

**【课程收益】**

良好的亲子沟通

* 可以为孩子建立爱与温暖的成长环境
* 促进孩子建立自信、独立的健康人格

**【课程的针对性】**

 父母以及期待成为父母的人，学习如何了解自己孩子的特点；并在此基础上学习如何倾听孩子，并与孩子建立健康的沟通方式。

**【探讨议题】**

1. **通过不同的身体节奏了解你的孩子**
	1. 孩子被“看到”、被“理解”与自信、独立人格形成的关系。
	2. 母亲的存在对孩子的意义。
	3. 体验性的了解儿童发展中的10中身体节奏，每种节奏所代表的性格及发展意义。
	4. 通过身体节奏特点了解孩子，和孩子建立合适的沟通方式。
2. **如何倾听孩子**
	1. 与孩子沟通的基础是倾听他／她、听到他／她。

孩子为什么“不听话”、“坏脾气”、“不理人”，完全无法沟通？

* 1. 倾听的四个步骤
1. 如何准备好自己；
2. 听到孩子的情绪；
3. 听到孩子的期待；
4. 回应与陪伴：
	* 回应情感；
	* 回应内容；
	* 对“家规”的思考。
	1. 如何以倾听的方式对孩子说“不”。
5. 总结与思考：（观看录像）用系统性的视角去看亲子沟通，谁是谁心理上的父母？

**备注：**议题内容可能会根据听课人数及现场需求有所调整。

**【适用人数】**不限

**【课程形式】**讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、模拟演练、影音观看等

**【课程时长】**3小时

**【课程设施要求】**投影、电脑、音响、话筒、翻页笔、一次性纸杯

|  |
| --- |
| **杨开** 好人生国际健康产业集专家心理讲师 |
|  |  | **所在地：**北京 |  |
| **【社会职务】** | 北京外国语大学就业研究室、职业咨询室督导国内著名心理公益热线——前“青春热线”督导 《中国青年报》“青春热线”版撰稿人 |
| **【擅长领域】** | 团队建设、职业生涯发展、情绪与压力管理、亲子关系、个人成长、亲密关系等 |
| **【专业背景】** | * **丰富的心理咨询与培训经验：**香港中文大学心理咨询与治疗方向硕士、萨提亚（Satir）家庭治疗师、美国职业发展协会认证职业规划培训师，15年心理咨询相关工作经验，11年心理学相关培训工作经验。
* **课程特色：**融合叙事疗法、萨提亚家庭治疗、舞动治疗、教练技术等技术，通过案例、故事隐喻、身体语言等将学员带入体验的学习氛围；亲和、有力和敏锐的特点为培训营造温暖、开放、探索的空间。课程以实用、体验和帮助学员成长为特色。
 |
| **【服务过的客户】** | 金融街控股股份有限公司、中海油、CNNIC、碧辟佳阳太阳能有限公司攀枝花钢铁（集团）公司、北京大学、清华大学、博士伦公司等 |
| **【金牌课程】*** 《积极心智，魅力人生》
* 《乐在工作——阳光心态与职场提升》
* 《亲密关系的奥秘》
* 《在爱与理解中建立有效的亲子沟通》
* 《提升情商，做更好的自己》
 | **【讲师风格】**通过案例、故事隐喻、身体语言等将学员带入体验的学习氛围，亲和、有力和敏锐的特点为培训营造温暖、开放、探索的空间。课程以实用、体验和帮助学员成长为特色。 |